

## MUESTRA LOS MÚSCULOS

**Tema:** Mis decisiones y yo

**Información general:** En esta serie de actividades, se presentará a los alumnos la relación entre el movimiento y los músculos. Jugarán el juego “Simón dice” al hacer movimientos musculares. Harán una investigación para aprender qué músculos los ayudan a hacer los diferentes movimientos. Por último, se moverán de distintas maneras para que trabajen diferentes músculos.

**Vocabulario:**

- Energía: lo que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

### Actividad 1: Muestra los músculos

**Tipo de actividad:** energía para moverse, energía para descubrir, energía para leer

**Dominio:** cognitivo, lingüístico, físico

**Los alumnos:**

- moverán los músculos haciendo movimientos musculares grandes y pequeños;
- seguirán instrucciones en una modificación del juego “Simón dice”;
- aprenderán y nombrarán las partes del cuerpo.

**Materiales:**

- banda elástica o masa para modelar
- rotafolio

**Duración:** 20 a 30 minutos

**Instrucciones:**

1. Pida a los alumnos que muestren sus músculos.
2. Explique a los alumnos que los músculos son partes del cuerpo que nos ayudan a movernos. Pídales que adivinen cuántos músculos tenemos en el cuerpo. Escriba todas las respuestas en una hoja del rotafolio. Luego, dígalos que tenemos más de 600 músculos en todo el cuerpo. Incluso hay músculos en los ojos, los dedos de los pies y la lengua.

3. Pida a los alumnos que se muevan y sientan el trabajo de los músculos. Pueden correr, saltar, brincar, rebotar, bailar o hacer lo que deseen.
4. Pídeles a los alumnos que se sienten en un círculo. Pase la banda elástica (o masa para modelar) y pídeles que adivinen de qué forma funciona como un músculo. Explique u oriente a los alumnos para que comprendan que los músculos deben hacerse más pequeños y más grandes para ayudarnos a movernos. Con la banda elástica, muéstreles a los alumnos cómo los músculos se estiran (se ponen más grandes) y se contraen (se ponen más pequeños).
5. Explique a los alumnos que movemos algunos músculos de manera intencional y que otros se mueven por sí solos. Solicite a los alumnos que aplaudan. Están moviendo músculos de los brazos, de la espalda y de las manos.
6. Ahora, pídeles que hagan que el corazón les lata. Explique que el corazón es un músculo que se mueve por sí solo.
7. Pida a los alumnos que se pongan de pie y explíqueles que jugarán una versión de “Simón dice”, que se llama “Mickey Músculo dice”. Dígales que hagan una acción en la que muevan los músculos. Si usted dice “Mickey Músculo dice” antes del movimiento, ellos deben hacerlo. Si no dice “Mickey Músculo dice” antes del movimiento, ellos no deben hacerlo. Si lo hacen, pueden irse a otra parte del salón de clases y seguir haciendo los movimientos hasta que quede únicamente un participante en el juego.
8. Jueguen el juego con cualquier movimiento hasta que quede un solo alumno. Estas son algunas sugerencias de movimientos:
  - sonreír
  - tocarse los dedos de los pies
  - tocarse los hombros
  - aplaudir
  - torcer el cuerpo
  - mover las alas
  - bostezar
  - parpadear
  - correr en el mismo lugar
  - brincar
  - levantar las rodillas
  - girar
  - sacar la lengua
  - bailar

## Actividad 2: Mueve ese músculo

**Tipo de actividad:** energía para descubrir, energía para moverse, energía para crear

**Dominio:** cognitivo, lingüístico, físico

### Los alumnos:

- harán una serie de investigaciones para identificar los movimientos musculares;
- harán observaciones sobre los músculos que están usando durante una serie de movimientos.

### Materiales:

- rotafolio
- hoja con la figura de un niño, incluida al final de las actividades del día
- lápices o crayolas
- recipiente con uvas
- servilletas

**Duración:** 20 a 30 minutos

### Instrucciones:

1. Pida a todos los alumnos que se sienten en un círculo.
2. Dibuje una figura humana lineal en el rotafolio.
3. Pregunte a los alumnos si recuerdan cuántos músculos hay en el cuerpo (más de 600). Recuerde a los alumnos que tienen más de 600 músculos, y que se encuentran en todo el cuerpo.
4. Explique que les pedirá que hagan algunos movimientos y que pedirá a uno de ellos que se acerque hasta el rotafolio y señale qué parte de los músculos del cuerpo están trabajando.
5. Pida a todos los alumnos que sonrían.
6. Luego, pida a un voluntario que se acerque al rotafolio y señale la parte del cuerpo en la que los músculos están trabajando. Guíelos para que señalen la boca. Diga: “Muy bien. Cuando sonreímos, trabajan los músculos de la boca.”
7. A continuación, solicite a los alumnos que aplaudan. Solicite a un voluntario que se acerque al rotafolio y señale la parte del cuerpo en la que los músculos están trabajando. Recuerde a los alumnos que algunos movimientos hacen que trabaje más de una parte del cuerpo. Oriéntelos para que señalen las manos, los brazos y los hombros. Diga: “Muy bien. Cuando aplaudimos, los músculos de las manos, los brazos y los hombros trabajan.”
8. Distribuya una hoja con la figura de un niño a cada alumno.

9. Luego, pida a los alumnos que se sienten a la mesa con una uva sobre la servilleta. Pídales que tomen la uva, la coloquen en la boca y la coman. A continuación, pídeles que hagan un círculo en las partes de la figura lineal en las que trabajan los músculos. Deben hacer un círculo en las manos, los dedos, la boca, los músculos de la lengua e incluso en los músculos de la garganta.
10. Puede repetir esta investigación con cualquiera de los siguientes movimientos: tomar y arrojar una pelota, flexionar una parte del cuerpo o bailar.

## **Actividad 3: Movimientos musculares**

**Tipo de actividad:** energía para moverse

**Dominio:** físico

**Los alumnos:**

- practicarán movimientos musculares grandes, pequeños y de motricidad gruesa.

**Materiales:**

- tapete o alfombra

**Duración:** 20 a 30 minutos

**Instrucciones:**

1. Recuérdele a los alumnos que se necesitan muchos músculos para que el cuerpo funcione. Cuando nos movemos, ayudamos a desarrollar músculos fuertes y sanos.
2. Pídales a los alumnos que se pongan de pie. Pregúnteles si alguna vez han hecho un salto de tijera. Enséñeles cómo hacerlo. Luego, desafíelos a que hagan entre tres y cinco saltos de tijera. Pregunte a los alumnos qué músculos creen que están trabajando. Con los saltos de tijera, trabajan muchos músculos, como los de los brazos, las piernas e incluso el corazón.
3. A continuación, pida a los alumnos que se recuesten sobre un tapete o una alfombra. Muéstreles cómo hacer abdominales levantando la parte superior de la espalda y tocándose los dedos de los pies. Pídales que hagan entre tres y cinco abdominales. Luego, pregunte a los alumnos qué músculos creen que están trabajando. Con los abdominales, trabajan los músculos de los brazos, las piernas y el estómago.
4. Por último, muéstreles a los alumnos cómo caminar como cangrejos o gatear estilo comando. Deben recostarse boca arriba y levantar el cuerpo con las manos y las piernas. En esa posición, deben caminar hacia atrás usando los brazos y las piernas para moverse

- de lugar. Tómeles el tiempo para que caminen como cangrejos durante 20 segundos. Luego, pregunte a los alumnos qué músculos creen que usaron.
5. Si el tiempo lo permite, pida a los alumnos que hagan movimientos de otros animales. Pueden brincar como canguro, deslizarse como víbora, dar brincos como caballito, saltar como sapo o correr como hormiga.
  6. Por último, pida a los alumnos que practiquen cualquier movimiento que use los músculos.

## **Modificaciones:**

### Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Los alumnos mayores pueden aprender los nombres de músculos específicos, como bíceps, tríceps, cuádriceps, entre otros.
- Los alumnos mayores pueden hacer repeticiones adicionales de esos movimientos y de movimientos más complejos.

### Disminución de esfuerzo para los alumnos menores

- Los alumnos menores pueden hacer menos repeticiones de los movimientos.

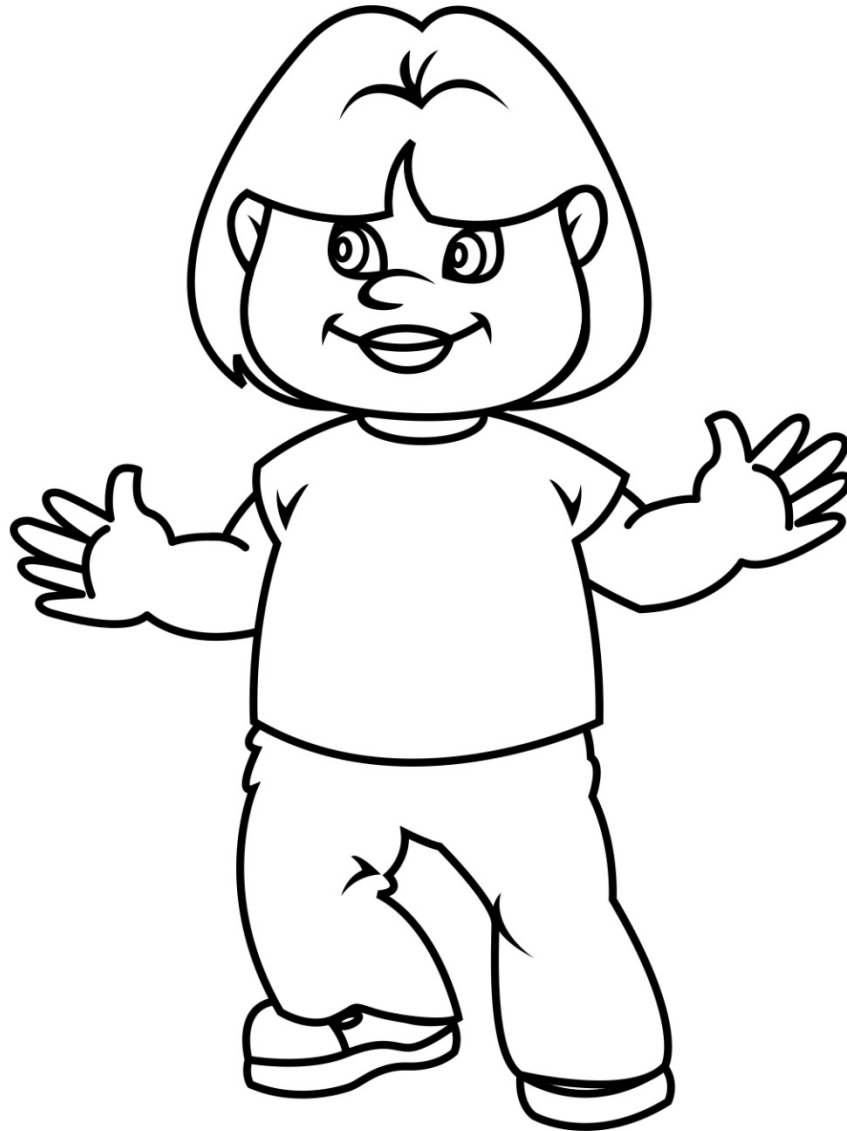
## **Cumplimiento con las normas de la Asociación Nacional de EE.UU. para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)**

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los maestros a incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen lectura y escritura, matemáticas, ciencias, tecnología, expresión creativa y arte, salud y seguridad, y estudios sociales.
- **2.K.01** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales que apoyan el desarrollo de la motricidad fina.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les ofrecen los medios para participar en actividades motrices importantes que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motora y sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan actividades motrices importantes, similares a las de sus compañeros; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.G.03** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que los alientan a usar los cinco sentidos para observar, explorar y experimentar fenómenos científicos.

## ¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de calorías y la manera en la que el cuerpo utiliza energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos. Lo alentamos a integrar el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán sobre la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben entre una variedad de grupos de alimentos, y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán el corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos relacionados con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.



## Energía en el hogar

Esta semana, su hijo(a) aprendió que los músculos son una parte importante del cuerpo y lo ayudan a moverse. Aprendió que tiene más de 600 músculos distintos en el cuerpo y que cada movimiento hace que trabaje al menos un músculo. Incluso movemos músculos cuando nos reímos, parpadeamos y sonreímos.

El ejercicio regular nos ayuda a desarrollar músculos fuertes y sanos. Se recomienda que los niños en edad preescolar estén físicamente activos durante 60 minutos al día. Pida a su hijo que le muestre los movimientos que hizo en clase y los músculos que hizo trabajar con esos movimientos. Luego, vaya al aire libre, muévase con su hijo de edad preescolar y hagan que sus músculos trabajen.